

臺南市公立南新國民中學 113 學年度第一學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

| 課程名稱 | 體育專業/游泳 | 實施年級 (班級組別) | 八年級 | 教學節數 | 本學期共(21)週，(105)節 |
|--------------------------|--|----------------|-----|------|----------------------|
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂 專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | |
| 設計理念 | 1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、有氧訓練、無氧訓練。 2. 技術訓練：划與協調性，加強專項技術提昇。 3. 戰術訓練：配速與比賽流程模擬。 4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片欣賞。 | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人合諧互動的素養。 | | | | |
| 課程目標 | 1. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3. 培養本市優秀游泳選手。 4. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 5. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 6. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 7. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 8. 培養學生獨立生活的自我照護能力。 9. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 10. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 11. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。 12. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。 13. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值。 14. 增進家長對學校的向心力，減少學生越區就讀。 | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| 教學期程 | 節數 | 單元與活動名稱 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 學習評量 評量方式 | 自編自選教材 或學習單 使用教具或器材 |
|----------------|----|-------------------------------|---|---|---|---|--|---|
| 第 1-5 週 | 25 | 訓練期 速耐力訓練 基本動作訓練 | 體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 | 體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 技術學習 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 | 1. 培養本市優秀游泳選手。 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 3. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 | 1. long time 間歇訓練。 2. 速耐力訓練。 3. 心肺耐力。 4. 四式基本技術訓練。 5. 柔軟度。 ◆重點: 著重在速耐力訓練及基本動作加強。 ①每週二次重量訓練、長跑、階梯訓練、岸上拉力繩。 | ◆ (test): 臺南市中小學游泳比賽。 1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養。 3. 保持正確動作。 4. 核心肌群。 | 浮板 划手板 阻力球 呼吸管 岸上拉力繩 半圓球(平衡) |
| 第 6-10 週 | 25 | 訓練期 專項技術訓練 | 體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等 | 體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 技術學習 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之 | 1. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 2. 培養學生獨立生活的自我照護能力。 3. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。 | 1. long time 間歇訓練。 2. 速耐力訓練。 3. 肌耐力訓練。 4. 肌力訓練。 5. 長跑。 6. 水中專項阻力訓練。 7. 柔軟度。 ①每週兩次重量訓練、長跑、單槓訓練。 | (test): ◆ 全國南區(2)分齡游泳比賽。 2. 動作強化。 3. 出發轉身、跳水訓練。 4. 要求高度的肌力與耐力。 5. 以水中訓練為主，多以間歇訓練培養。 6. 嚴格加強質與量的訓練， | 浮板 划手板 蛙鞋 半圓球(平衡) |

| | | | | | | | | |
|-----------------|----|--------------------------------|--|--|--|--|--|---------------------------|
| | | | 專項技術之進階技術。 | 銜續及完成動作之進階技術。 | | | 耐力與速度共同加強。 7. 多參加小型比賽, 增加臨場感及觀摩機會。 | |
| 第 11-15 週 | 25 | 比賽前期 質、量訓練 意象訓練 | 體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 心理學習 Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。 | 體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 心理學習 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 | 1. 發掘並選拔游泳運動優秀人才, 計畫性長期訓練, 以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 | 1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週兩次重量訓練、長跑、水中拉力繩。 | ◆ (test): 高雄市議長盃全國分齡游泳錦標賽。 1. 增加專項技術訓練。 2. 熟練各單項之技術。 3. 以全面性之體能為主, 加強技術。 4. 訓練的質要慢慢提高, 量宜慢慢減少。 5. 模擬比賽情境。 6. 影片欣賞。 7. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。 | 地板墊 水中拉力繩 划手板 浮板 |
| 第 16-18 週 | 15 | 比賽期 專項技術反覆訓練 意象訓練 | 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階 | 戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 心理學習 Ps-IV-D1 目標設定、 | 1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 2. 培養學生具備體育運動的知 | 1. 加強技術性基本訓練。 2. 加強速度練習及爆發力。 3. 反覆訓練。 | ◆ 臺南中等學校聯合運動會(全中運選拔賽)。 (test): ◆ 全國南區 | 划手板 浮板 呼吸管 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|----|--------------------------------|--|---|---|---|---|------------------------------|
| | | | <p>技術。</p> <p>戰術學習</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>心理學習</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p> | <p>壓力管理與自我對話等心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法。</p> | <p>識、態度與技能，增進體育的素養。</p> <p>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> | <p>4. 專門性技術練習及比賽模擬。</p> <p>5. 意象訓練。</p> <p>◆重點：著重在速度訓練及個人專項技術練習。</p> | <p>(1)游泳比賽。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 專項配速加強訓練。 2. 柔軟度加強。 3. 重質。 4. 專注訓練。 5. 保持良好的身心狀況。 6. 集中並防止運動傷害。 | |
| <p>第 19-21 週</p> | 15 | <p>放鬆期 協調、柔軟度訓練</p> | <p>體能學習</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> | <p>體能學習</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。</p> <p>心理學習</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 2. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 3. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。 4. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 協調性培養。 2. 柔軟度。 3. 有氧訓練(抓大游長距離)。 <p>◆重點：著重在放鬆肌肉、休息。</p> | <p>週六 Test (兩禮拜一次)。</p> <p>著重於：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 柔軟度加強。 2. 基本動作+協調性。 | <p>地板墊 岸上彈力帶 呼吸管</p> |

臺南市公立南新國民中學 113 學年度第二學期八年級 (體育專業領域)課程計畫

| 課程名稱 | 體育專業/游泳 | 實施年級 (班級組別) | 八年級 | 教學節數 | 本學期共(22)週，(100)節 |
|--------------------------|--|----------------|-----|------|----------------------|
| 課程規範 | <input checked="" type="checkbox"/> 領域學習課程-部定專長領域 <input type="checkbox"/> 藝術才能班 部定 專長領域 <input checked="" type="checkbox"/> 體育班部定體育專業 <input checked="" type="checkbox"/> 彈性學習課程-特殊需求領域課程 專業課程： <input type="checkbox"/> 藝術才能班 校訂 專長領域 <input type="checkbox"/> 體育班校訂體育專業 | | | | |
| 設計理念 | 1. 體能訓練：基礎訓練、循環訓練、間歇訓練、反覆訓練、有氧訓練、無氧訓練。 2. 技術訓練：划與協調性，加強專項技術提昇。 3. 戰術訓練：配速與比賽流程模擬。 4. 心理訓練：目標設定、意象訓練、專注訓練、意志力訓練、影片欣賞。 | | | | |
| 本教育階段 總綱核心素養 或校訂素養 | 體-J-A1 具備增進競技體能、技術與態度，展現自我運動潛能，探索自我價值與生命意義，並積極實踐。 體-J-A2 具備理解競技運動的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決各項問題。 體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在競技運動中培育相互合作及與人合諧互動的素養。 | | | | |
| 課程目標 | 1. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 輔導體育選手升學進路，成為學校穩定而正向的力量。 3. 培養本市優秀游泳選手。 4. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 5. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 6. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 7. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。 8. 培養學生獨立生活的自我照護能力。 9. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 10. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 11. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。 12. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。 13. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值。 14. 增進家長對學校的向心力，減少學生越區就讀。 | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| 教學期程 | 節數 | 單元與活動名稱 | 學習表現 | 學習內容 | 學習目標 | 學習活動 | 學習評量 評量方式 | 自編自選教材 或學習單 使用教具或器材 |
|-----------------------|----|-------------------------------|---|---|---|--|--|---|
| 寒假 及 第 1-4 週 | 20 | 訓練期 速耐力 基本動作訓練 | 體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 | 體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 技術學習 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 | 1. 培養本市優秀游泳選手。 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 3. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 | 1. 速度與爆發力訓練。 2. 速耐力加強練習。 3. 專項技術練習。 4. long time 間歇訓練。 5. 拉力繩。 6. 柔軟度。 ◆重點: 著重在速耐力訓練及基本動作加強。 ①每週二次重量訓練、長跑、單槓訓練、岸上拉力繩。 | 1. 週六 Test (兩禮拜一次)。 2. 基本體能與技能之培養。 3. 全面性技術之培養。 4. 保持正確動作。 5. 核心肌群。 6. 出發轉身、跳水訓練。 7. 以水中訓練為主, 多以間歇訓練培養。 8. 嚴格加強質與量的訓練, 耐力與速度共同加強。 | 浮板 划手板 阻力球 呼吸管 岸上拉力繩 半圓球(平衡) |
| 第 5-8 週 | 20 | 比賽前期 質. 量訓練 意象訓練 | 體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等 | 體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 戰術學習 Ta-IV-C1 配速與競賽規則。 心理學習 Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。 | 1. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以提升運動技能表現。 2. 建構學生運動的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養。 | 1. 反覆訓練。 2. 強肌力訓練。 3. 無氧訓練。 4. 拉力繩。 5. 接力訓練。 6. 柔軟度。 7. 意象訓練。 ①每週二次重量訓練、長跑、水中拉力繩。 | (test): ◆ 全國美津濃盃分齡游泳錦標賽。 1. 增加專項技術訓練。 2. 熟練各單項之技術。 3. 以全面性之體能為主, 加強技術。 4. 訓練的質要慢慢提高, 量宜慢慢減少。 | 地板墊 水中拉力繩 划手板 浮板 |

| | | | | | | | | |
|---|----|--|---|--|---|--|--|-------------------------------------|
| | | | <p>專項技術之進階技術。</p> <p>戰術學習</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>心理學習</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。</p> | Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。 | | | <p>5. 模擬比賽情境。</p> <p>6. 影片欣賞。</p> <p>7. 為準備比賽而在訓練計劃上做調整。</p> | |
| <p>第 9-12 週 (第12週 4/21-4/24 全中運停 練)</p> | 15 | <p>比賽期</p> <p>專項技術反覆訓練 意象訓練</p> | <p>體能學習</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。</p> <p>戰術學習</p> <p>Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。</p> <p>心理學習</p> <p>Ps-IV-1 了解並運用心理技巧。</p> <p>Ps-IV-2 理解並演練溝通能力。</p> | <p>戰術學習</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則。</p> <p>心理學習</p> <p>Ps-IV-D1 目標設定、壓力管理與自我對話等心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D2 訓練、競賽與心理技巧。</p> <p>Ps-IV-D3 溝通管道與方法。</p> | <p>1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能力。</p> <p>2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。</p> <p>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> | <p>1. 加強技術性基本訓練。</p> <p>2. 加強速度練習及爆發力。</p> <p>3. 反覆訓練。</p> <p>4. 專門性技術練習及比賽模擬。</p> <p>5. 意象訓練。</p> <p>◆重點：著重在速度訓練及個人專項技術練習。</p> <p>①每週二次水中拉力繩。</p> | <p>(test)：</p> <p>◆ 全國中等學校運動會。</p> <p>◆ 全國青少年游泳錦標賽。</p> <p>1. 專項配速加強訓練。</p> <p>2. 柔軟度加強。</p> <p>3. 重質。</p> <p>4. 專注訓練。</p> <p>5. 保持良好的身心狀況。</p> <p>6. 集中並防止運動傷害。</p> | <p>划手板 浮板 呼吸管 水中拉力繩</p> |
| <p>第 13-14 週</p> | 10 | <p>放鬆期</p> <p>協調.柔軟度訓練</p> | <p>體能學習</p> <p>P-IV-3 了解與運用有氧訓練、</p> | <p>體能學習</p> <p>P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力</p> | <p>1. 培養學生體育問題解決及規劃執行的能</p> | <p>1. 協調性培養。</p> <p>2. 柔軟度。</p> <p>3. 有氧訓練(抓</p> | <p>著重於：</p> <p>1. 柔軟度加強。</p> <p>2. 基本動作+協</p> | <p>地板墊 岸上彈力帶 呼吸管</p> |

| | | | | | | | | |
|-----------------|----|------------------------|---|---|--|---|--|---------------------------|
| | | | 無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 | 等一般體能之原理原則。 心理學習 Ps-IV-D3 溝通管道與方法。 | 力。 2. 培養學生思辨與善用體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 3. 發展學生體育相關之文化素養與國際觀。 4. 引導家長對子女學習成就之多元認同，肯定多元價值。 | 大游長距離)。 ◆重點：著重在放鬆肌肉、休息。 | 調性。 | |
| 第 15-16 週 | 10 | 過渡期 四式基本動作訓練 | 體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 | 體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 技術學習 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 | 1. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 2. 培養學生具備體育運動的知識、態度與技能，增進體育的素養。 3. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 4. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團 | 1. long time 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 心肺耐力。 4. 四式基本動作調整。 5. 拉力繩 6. 柔軟度。 ◆重點：著重在調整及基本動作加強。 ①每週二次重量訓練、長跑、岸上拉力繩。 | (test): ◆ 全國中正盃游泳錦標賽。 1. 基本體能與技能之培養。 2. 肌耐力、速耐力。 3. 保持正確動作。 4. 核心肌群。 5. 柔軟度加強。 | 划手板 浮板 划手板 岸上拉力繩 |

| | | | | | | | | |
|------------------------|----|----------------------|--|---|--|---|---|---|
| 第 17-20 週 | 20 | 訓練期 速耐力訓練 | 體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術學習 T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。 戰術學習 Ta-IV-1 理解並執行配速、規則與情報蒐集。 | 體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 技術學習 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。 | 隊合作精神。 1. 經由技能，肯定自我，建立自信心。 2. 培養學生獨立生活的自我照護能力。 3. 欣賞學生才藝，促進良好人際關係與團隊合作精神。 | 1. long time 間歇訓練。 2. 循環訓練。 3. 拉力繩。 4. 柔軟度。 ◆重點: 著重在速耐力訓練及基本動作加強。 ①每週二次重量訓練、長跑、單槓訓練、岸上拉力繩。 | 1. 週六 Test (兩禮拜一次)。 2. 基本體能與技能之培養。 3. 全面性技術之培養。 4. 保持正確動作。 5. 核心肌群。 6. 以水中訓練為主, 多以間歇訓練培養。 7. 嚴格加強質與量的訓練, 耐力與速度共同加強。 | 浮板 划手板 阻力球 呼吸管 岸上拉力繩 半圓球(平衡) |
| 第 21-22 週 及暑假 | 5 | 訓練期 專項技術訓練 | 體能學習 P-IV-3 了解與運用有氧訓練、無氧訓練、間歇訓練、循環訓練等之內容、負荷、安全原則與運動防護。 技術學習 | 體能學習 P-IV-A1 心肺耐力、柔軟度、肌(耐)力等一般體能之原理原則。 技術學習 T-IV-B1 跑、跳、擲/踢、蹬、划等各專項技術的單一動作、 | 1. 培養本市優秀游泳選手。 2. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。 3. 發掘並選拔游泳運動優秀人才，計畫性長期訓練，以 | 1. 速度與爆發力訓練。 2. 速耐力加強練習。 3. 專項技術練習。 4. long time 間歇訓練。 5. 柔軟度。 ◆重點: 著重在速耐力訓練及基本 | (test): ◆臺南市委員盃游泳比賽。 1. 基本體能與技能之培養。 2. 全面性技術之培養。 3. 保持正確動作。 4. 核心肌群。 | 浮板 划手板 蛙鞋 半圓球(平衡) |

C6-1-1 藝術才能專長領域暨體育班體育專業領域課程計畫(國中小新課綱版-部定+校訂)

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|------------------|--|---|--|
| | | | <p>T-IV-2 理解並操作跑、跳、擲/踢、蹬、划等專項技術之進階技術。</p> | <p>起始準備、起始動作、連結動作之準備、連結動作、聯合動作之銜續及完成動作之進階技術。</p> <p>戰術學習</p> <p>Ta-IV-C1 配速與競賽規則。</p> | <p>提升運動技能表現。</p> | <p>動作加強。</p> <p>①每週二次重量訓練、長跑、單槓訓練。</p> | <p>5. 以水中訓練為主,多以間歇訓練培養。</p> <p>6. 嚴格加強質與量的訓練,耐力與速度共同加強。</p> | |
|--|--|--|---|--|------------------|--|---|--|

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。